

合唱の基礎能力を伸ばす指導法に関する研究Ⅰ

虫明眞砂子 ・ 黒井かおり*

合唱指導における呼吸法指導の重要性を Kenneth. H. Phillips 著『Teaching Kids To Sing』に沿って考察した。その結果、呼吸法と発声および姿勢と発声の相関性、幼少期からの継続的な呼吸法の練習や姿勢の捉え方の正しい認識などの重要性を再確認することができた。特徴としては、「姿勢の発達練習」に際して、胴体の伸張、肩・腕の準備運動、首・頭の準備運動、脚の準備運動という流れを基本としている。さらに、「活動的な姿勢のとり方」と「精神的な姿勢のとり方」では、開放的な空間をイメージして発声する点、フレーズの動きと腕の動作を利用する点など、エネルギーと音楽の方向が一体となっていること、アレクサンダー・テクニークを取り入れた精神的な開放と身体のリラックスに重点が置かれていることがわかった。

Keywords：合唱，ウォーミング・アップ，姿勢，呼吸法，指導

1. はじめに

歌唱活動は、身体を楽器とするため身体や心が解放され、表現活動・創作活動を通して感性を豊かにすることができる。また、合唱活動においては、一人では決して感じるることのできない響きの厚みやハーモニーを体感することができ、さらに、仲間と一つの音楽を創り上げる中で一体感を味わうことができるとともに、苦しみや喜びを共感し、感動を分かち合いながら絆を深めていくこともできる。

しかし、学校現場では、歌うことに苦手意識を持つ子どもや、歌うことに対して消極的な態度の子どもが多く見られる。その要因としては、私たちが一人ひとり異なった声を持っているために、自分の声を他人と比較されるのではないかという不安や、間違い・失敗に対する恐れ、上手に歌わなければならないというプレッシャー等によって、周囲を過剰に意識してしまうことがあるという点があげられる。その一方、教員側は、子どもたちの歌唱に大きな声を求め、元気良く声を出させる教師主導型の歌唱指導がいまだに行なわれている現状もある。そのような指導では、成長過程にある子どもたちの咽喉への

負担が懸念されることは、戦後の歌唱指導の大きな問題点として長年にわたって指摘され続けてきた¹⁾。特に児童期においては、声帯もまだ未成熟であるため、声帯に過度な負担をかけると声帯の正常な働きや成長を妨げることにともなり兼ねない²⁾。歌唱におけるこのような問題点は、現在でも就学前の児童から小中高校までの幅広い年代で多く見られ、歌唱教育の問題点がいまだに解決されていないことに落胆を禁じえない。

ところで、2003年～2004年にかけて、筆者が研修を行なった米国のインディアナ州立Indiana大学では、World Music, Show Choir, Multi-culturalといった米国特有の音楽を扱った合唱クラスを視察することができた³⁾。そこでは独特な発声方法も見受けられたが、発声練習等の内容はベルカントの基本的な発声法であったこと、また、ベルカントの発声のテクニークは様々なジャンルの発声を上手に助けることができることが確認できた。また、同時期にIndiana大学近辺にある2つの小学校を定期的に視察した。その1つS. Charls Schoolで4年～6年の合唱クラスを、もう1つのUniversity Elementary

岡山大学大学院教育学研究科 芸術教育学系 700-8530 岡山市北区津島中3-1-1

*元新見市立井倉小学校教諭

A Sturdy on a Method of Guidance Developing Basic Abilities of Choral Singing I

Masako MUSHIAKI and Kaori KUROI*

Department of Curriculum Studies, Music Education Course, Graduate School of Education, Okayama University, 3-1-1 Tsushima-naka, Kita-ku, Okayama city 700-8530

Teacher of Ikura Elementary School in Niimi City, ret.*

Schoolで2年～6年生のクラスを視察した結果、歌唱指導の中では、移動ド唱法やハンドサインで音程練習を行なうコダーイ・メソッドが取り入れられており、2声のソルフェージュやカノンが歌唱授業で使用されていた。しかし、大半の児童生徒は、正確なピッチで歌うことは困難であり、純粋な和声感にはならない不完全なものが多かった。

米国インディアナ州で視察した合唱において、特に印象深かったのは、音感や和声感の不揃いではあったが、音楽を自由に楽しんでいる姿、発声に構えや硬さがなく自然に発声されている点であった。さらに、興味深かったのは、S. Charls Schoolで行なわれた呼吸法のウォーミング・アップであった。この呼吸を重視したウォーミング・アップは、ストレッチまたは肩を回す、両手を挙げて左右に曲げる、手を振る、首を回す等の身体の柔軟を目的にしたもの、息をスーッと吐き切ってから息を吸い、息に乗せた母音UやOを頭声で出す。その際、フリスビーやボールを投げるような動作とともに発声するものであった。S. Charls Schoolで実践されていた呼吸を伴うウォーミング・アップは、筆者がこれまで視察したフィンランドやハンガリー、イタリアの合唱団では見られなかったものである。一般的に、合唱や声楽におけるウォーミング・アップは、発声練習を中心に行われ、身体を柔軟にする体操やストレッチや腹筋を鍛える訓練などを取り入れる団は多い。しかし、身体の開放とともに「心」をほぐすためのアプローチには、あまり目が向けられていないのではないか。呼吸法によるウォーミング・アップで、身体をリラックスさせ、頭声や息に乗せた楽な発声を経験させることは、無理のない自然な声で歌うことにつながり、精神的にも最高のパフォーマンスに到達できる自信にもつながるのではないか。そこで、呼吸法を重視した児童合唱の指導を行っているIndiana大学の大学院音楽教育コースで使用された教科書Kenneth H. Phillips著『Teaching Kids To Sing⁴⁾』から、第7章「呼吸法より姿勢の発達」を取り上げ、これに基づいて、呼吸法の効果について考察する。そして、「体」と「心」の両面に迫ることのできる、より効果的なウォーミング・アップ法について検討する。

II. 呼吸法を大切にしたウォーミング・アップ⁵⁾

(『Teaching Kids To Sing』7章呼吸より「姿勢の発達」に基づいて)

1. 呼吸法の目標

Kenneth. H. Phillips (今後K. H. Pと略して記載する)は、児童生徒が学ぶべき呼吸法の目的について、

「呼吸の動作(自然な呼吸)、呼吸の管理(支えと調節)に直結した練習を通して、生徒が習慣的な腹式(腹部-横隔膜-肋骨)呼吸の技術を身につけること。」と述べている。この腹式呼吸法を幼少から身につけることは、日本人全体の発声教育の充実からも大切なことである。発声教育とは、言語を用いての話し方、歌い方の技術ではなく、声の出しかた、つくりかた、声の変化(高低、強弱、持続、音色)の仕方を具体的に教えていく教育である。乳幼児から大人に成るまで、発声を教える機関は今のところどこにもない。米山は、①乳幼児教育…親、保育者による発声教育 ②義務教育…発声の基本(話声、歌声、日常会話、専門的用法を含めたもの) ③大学の専門教育…教員養成大学における教育手段としての発声教育と大きく3段階の発声教育の必要性を提示している⁶⁾。このように、歌唱時の場合だけでなく、日常生活から腹式呼吸に対する意識を高めていく必要がある。そして、子どもたちが、年齢に応じた正しい発声指導を受けるには、正しい発声教育を指導できる専門の指導者が必要であるが、その指導を担うのは、まずは、教育現場の教員である。音楽科の教員だけでなく、学校の教員全体が腹式呼吸による正しい発声教育の認識を深めることで、他の言語と比べて喉に負担が多いとされている日本語を、円滑で響きのある日本語に変革すると期待でき、これは同時に児童や教師自身を音声障害から守る最も基本的な対策であり、予防法になると考えられる。それは、保育園や幼稚園、小学校の低学年に頻繁に見られるいわゆる「叫び声」の改善につながるといえる。さらに、この腹式呼吸は、音楽科にとっても芸術表現の主要な原動力となる。声楽やあらゆる管楽器の演奏のテクニックの大きな柱となっているのは呼吸であり、呼吸法のコントロールの仕方を身につければ、場面に応じて自在に呼吸を操ることができる⁷⁾。

K. H. Pは、「発達上の呼吸の取り組みにおいて、音楽の授業で歌を教える教師や合唱指揮者が、呼吸に関わる精神的な過程を考慮することである。歌唱のための適当な呼吸の指導は、容易な課題ではない。偶然にできるようになるものではなく、多くの忍耐と持続が教師と生徒両方に要求されるものである。動的な活動の明確な配列は、正しく持続的な呼吸の反応に慣れるために熟達されなければならない。しっかりとした基盤を作り、結果を得る以外に、自信のある歌唱を完璧に習得する近道はない。発声するための適切な呼吸の適用こそ、全ての訓練における最終目的である。」と述べている⁸⁾。

2. 呼吸法の開始時期

K. H. Pは、呼吸法の開始時期について次のよう

な見解を述べている⁹⁾。

「呼吸訓練は何歳から始めることができるのだろうか。子どもの歌声に関する長期間にわたる1つの研究が、1940年にロシアで始められ、Gambizkajaによって1962年に報告された。この研究の記録によると、小学1年生の子どもの肺は十分な発達をしておらず、それゆえ深い呼吸をするための十分な力がない。2年生の間に深い呼吸が発達し始めると同時に、声域が広がり、声の抑揚がより正確になる。Phillipsもまた、呼吸の訓練は小学2年生ぐらいから始めることがふさわしいと示している。呼吸の管理は、肺がより発達し、支え（空気の柱のエネルギー）の過程がうまく使える2年生になるまで延ばされるべきである。」

竹内も段階的な合唱指導法の中で、小学校2年生から呼吸法の実践を行なっている。1年次から正しい呼吸は少しずつ指導するほうが良いが、児童の身体的な発育に応じて指導すべきであると述べている。その場合、汽車や笑いのまねごっこを取り入れるなど、遊びや歌唱を通して腹筋を強く内側に引き締めることは、正しい呼吸の練習として効果的であると述べている¹⁰⁾。日本では、幼少期の叫び声を改善するためには、就学前の児童への適応も考えられるが、年齢的にまた身体の発達からみると、生活や

遊びの中から無理のない声や呼吸の仕方を教師が気づかせることが望ましいといえる。

3. 呼吸訓練について

K. H. P は、音楽教師が子どもの身体的な変化がどのように呼吸の過程に影響するかという理解に欠如しているため、呼吸法を教えるに際して、ためらいや誤解を生じているのではないかと指摘している¹¹⁾。この著書では、すぐれた音楽教師の見解、呼吸の科学的諸研究と大人と子ども双方における歌唱との関連性、歌唱や楽器の演奏のための呼吸の論題における医学的諸論文の視点から調査をしてきた結果、音楽教師によって指導された呼吸法が示されている。それによると、この方法では、3つの主要な筋肉の集まり（腹部－横隔膜－肋骨）の相互作用を通して、呼吸を支え、調節している。この訓練は、3つの基本的領域、即ち、姿勢の発達、呼吸の動作（自然な呼吸）、呼吸管理（支えと調節）を含んでいる。ここで述べられている呼吸訓練の概要を表1に示す。

4. 良い姿勢について

K. H. P は、よい歌唱の姿勢のための7つのガイドラインを示している¹²⁾。この要求の特徴を明らかにするために、日本の児童合唱指導者竹内秀男の主

表1 呼吸訓練の概要

①姿勢の発達	②呼吸のための動作	③呼吸の管理
1. 筋肉の動き 2. 体の配列 3. 姿勢の練習 4. 顔の持ち上げ 5. 活動的な姿勢のとり方 6. 精神的な姿勢のとり方	1. 自然な呼吸 2. 深い呼吸 3. 息の浮遊 4. 息のリズム 5. 疲れた犬の息切れ 6. 暑い時の犬の息切れ	1. 腹部の持ち上げ 2. 息の流れ 3. 息の明瞭度 4. 息の振動 5. 息の伸張 6. 肋骨の調節

表2 呼吸時における姿勢の比較

著者	Kenneth. H. Phillips. (1996) Teaching Kids To Sing	竹内秀男 (2002) 段階的な合唱指導	Lisa, Roma (1956) The Science and Art of Singing
姿勢のガイドライン	1. 足を床につける。片方はわずかにもう片方より前へ。	・足の位置を少し開き、片方を5センチくらい前に出す ・重心はつま先に	
	2. 膝をわずかにゆるめる。	・ひざを曲げない	
	3. 背骨を持ち上げ、お尻を外に出す。	・肛門を閉じる感じでヒップアップする	・骨盤筋を後方筋（腎筋）によって上方にあげて支える ・腹部を内側へ引く
	4. 肩をわずかに後ろにしておろす。		・肩を後方にまた下方に引く
	5. 歌唱運動の間ずっと胸骨を上げる。	・上胸部はやや高く保つ（バストアップ）	・胸は高く、そして固定して静止しておく
	6. 頭を水平に、そして高く保つ。	・背をビシッと立ててゆるめない ・上に引っ張られる感じ ・下あごはやや引く感じで楽に保つ	・脊椎をまっすぐに
	7. 手や腕を体の側面におろす。	・首や肩の力を抜いて楽にする	
		・ウエスト（前後左右）は、呼吸の際に膨らむところ	・横隔膜を張り詰めた弾性ゴムバンドのように拡げる

張, また, 声楽家のための指導書¹³⁾で, Lisa, Roma が述べている主張と比較を行い, 表 2 にまとめた。

K. H. P, 竹内, Lisa, Roma の姿勢のとり方を比較してみると, 膝を緩めるという点を除いて, 多くの共通点が見られた。頭をまっすぐに, 背筋を伸ばして, 重心を下に上半身を楽にした基本的な立ち姿がうかがえる。膝のゆるみの解釈についても, K. H. P と竹内では異なるが, 膝を硬くしないという意味に解釈すれば, 意図はほぼ同一であるともいえるのではない。発達の練習目標は, 生徒は身体的な調整(ストレッチや柔軟体操)や, 動きやすい体勢のとり方, 精神的な注意の喚起を伴った練習を通して,

適切な姿勢の技術を発達させることとしている。歌唱時の正しい姿勢が歌唱へ大きく影響することはいうまでもない。

5. 姿勢発達練習について

Kenneths H. Phillips は, ①姿勢発達練習では, 1. 筋肉の動き 2. 体の配列 3. 姿勢の練習 4. 顔の持ち上げ 5. 活動的な姿勢のとり方 6. 精神的な姿勢のとり方といった 6 段階を提示している(表 1 の①)。では, 具体的にどのような実践法であろうか。以下, 具体的に K. H. P が考案した練習方法について, 訳文をまとめたものを記載する¹⁴⁾。

姿勢の発達のための練習は, 足や脚と膝, お尻と背骨, 肩, 胸骨とあばら骨, 首と頭, そして腕と手といった身体の部分に注目する。基本的な二つの理由は次のとおりである。

①歌は身体的な行為であり, 身体的な協調が要求されるという事実には注意を呼びかけるため。

②よい歌唱のために調子を整え, 体の準備をするため。

さらに, 音楽授業の始めに行う身体的練習は, 生徒達の歌唱の積極的な活動にエネルギーを向ける手助けをする。姿勢の練習は, よい歌唱に資する習慣的な歌の姿勢の確立に必要である

目標: 生徒は身体的な調整(ストレッチや柔軟体操)や, 動きやすい体勢のとり方, 精神的な注意の喚起を伴った練習を通して, 適切な姿勢の技術を発達させること。

ポイント:

①姿勢の練習は, ‘立つ時の適切な位置’と‘座るときの適切な位置’の口頭の支持によって要求された反応が引き起こされるまで, 規則的になされるべきである

②‘筋肉の動き’は常に身体的な準備運動として各授業の始めに使われるべきである。

③彼らが部屋に入って来た時, 他の人の動きを邪魔しないよう, 彼ら自身の空間(広がり)を見つけるよう指導する。

(1) レベル 1: 筋肉の動き

以下のストレッチや準備運動の練習は, 歌唱のため体を活発にし, 整えるものである。一配列として各セット 4 つの練習をする。すばやく進め, 初めから終わりまであまり時間をかけないようにする。この筋肉の動かし方は飛んだり跳ねたりするようなものでなく, ストレッチや準備運動によるものであり, 息を切らしたりするものであるべきではない。

表 3 「姿勢の発達」4 セットの活動

セット 1	
1. 胴体の伸張 【背骨のストレッチ】	①腕を前に伸ばし, 手の平を内側にして指を組み合わせる。 ②手の平を逆に外側にし, 徐々に前に腰から曲げる。 ③頭の上に高く立つ。 ④再び前にし, 腰から曲げ, 手を床の方に伸ばす。背中を広げ, 伸ばすようにする。 ※全てゆっくりと行い, どの位置でもわずかに保つ。
2. 肩・腕の準備体操 【肩回し】	①両腕を体の側面に伸ばす。 ②肩を 3 回静かに後ろへ円を描くような動作で回す。 ③腕と肩で大きくゆるんだ円を作る。ひじを体から離す。 ④最後に静かに両腕と両手を振る。 ⑤「回して, 回して」と声をかけ練習のペースを組み立てる。これは早すぎて逆効果になることを予防するためである。

3. 首・頭の準備運動 【頭回し】	①頭を静かに胸に落とす。静かに円を描くように、頭を胸から片側に回し、ゆっくり反対側に回し、また下げる。 ②反対の方向においても繰り返す。 ③後ろへ回すことは極めて危険だと反対する医者もいる。ゆっくり、「横に、反対側に、横に、下に」など声かけをする。これは急いで行うことや筋肉の緊張を引き起こすことを予防する。
4. 脚の準備運動 【膝の曲げ】	①腕を床に平行に前方に伸ばし、手は柔軟に垂らし、膝を曲げることで静かに体を跳ねさせる。 ②両腕を軽く交互に上げ下げて、軽やかに動く状態にする。 ③膝の屈伸を繰り返し、膝がわずかにゆるんだ姿勢に戻す。

セット2	
1. 胴体の伸張 【側面のストレッチ】	①両手を腰の上にのせ、足の間隔を少しあけて楽に立つ。 ②「1・伸ばす、2・伸ばす」といったように4まで数える。「伸ばす」と言うたびに側面を交互にストレッチし、数を数える時にまっすぐ立つ姿勢に戻す。 ③体の衝突を避けるために、開始時、左か右かの指示を明確にする。
2. 肩の準備体操 【肩をすくめる】	①肩を垂直に2つ数えるまで持ち上げ、3数えるときに肩を解放する。 ②個々の肩を交互に同様にし、両肩で繰り返す。 ③すばやく肩を交互に左から右にすくめることによって「波」にする。
3. 首の準備運動 【はいといいえ】	①「はい」と言ったら、頭をゆっくり上下に（うなずき）、「いいえ」と言ったら左右交互に動かす。「はい、いいえ」と声色を変える。 ②筋肉の痙攣を防ぐために、ゆっくり頭を動かす。
4. 脚の準備運動 【つま先を押す】	①血流を刺激するために、靴の内側のつま先を小刻みにゆらし足や脚をゆるめるようにする。 ②この練習は特に長時間立たなければならぬ時に役に立つ。静かに「つま先を強く押しましょう」と言い、脚をゆるませる。

セット3	
1. 胴体の伸張 【背中の積み上げ】	①腰から半分かがんで膝をゆるませて立つ。 ②両腕を前に伸ばしこぶしを垂直にのせる。ゆっくり数えながら「背中が積み上げられる」ように体を持ち上げ、脊椎が分かれている視覚的な表現のために、交互にこぶしを上重ねていく。 ③各にぎりこぶしは椎骨を表現していて、脊椎はその間に薄いパッドがあるので、にぎりこぶしは実際触れるべきではないということを説明する。顎が上がらないよう注意する。
2. 肩の準備体操 【ストレッチの割り込み】	①耳に肩がつくように右と左に交互に頭を伸ばす。「1・ストレッチ、2・ストレッチ」と数え、「ストレッチ」と言う時に頭を片側へ動かし（保つ）、それぞれの数の時まっすぐな状態に戻す。 ②反対側も繰り返し、僧帽筋を伸ばす。
3. 首と頭の準備運動 【上方の展望鏡】	①頭をまっすぐ一直線にし、普通の安静時の姿勢からかなりわずかに上へ引き伸ばす。頭が直接背骨の柱の頂上に座っているかのように、感じられるように。 ②頭を上方へ（外側ではなく）持ち上げる。首を伸ばす感覚に注意する。 ③その感覚を持続させながら、側面へゆっくりと頭を回す。
4. 脚の準備運動 【かかとで前進】	①その場で立ったまま片方のかかと、次に反対のかかと、といったように交互に持ち上げることによって、ゆっくり前進する。（床からつま先を持ち上げない。） ②かかとが持ち上げられている時、それぞれの膝を深く緩める。かかとからかかとへ、交互に行われている時、その動きにおいて、はずむかはねるかしたままに保つ。

セット4	
1. 胴体の伸張 【胴体のねじり】	①握りこぶしを合わせて立ち、両腕を床に平行に伸ばし、足は楽な状態にしておく。 ②胴体を交互に各側面へ4回転させる。 ③最大の利益のために、どの方向においても可能な限り速く回し（楽々と）、足は床の上に平らなままにしておく。
2. 肩の準備体操 【肩の曲げ】	①肩を前方や後方に交互に数回曲げる。 ②一つの方向に立ち、横向きに回るよう指示し、1列になって正面で優しく肩をマッサージする。 ③優しく、空手チョップの動作で交互に行う。 ④方向を反対にし、同様に行う。
3. 首と頭の準備運動 【首のストレッチ】	①首とあごを上方、そして下方や後方へ、これらの位置の両方において首の筋肉をぴんと張った状態にすることを注意しながら引き伸ばす。
4. 脚と足の準備運動 【突進】	①一歩前に踏み出し後ろ足をまっすぐに保ったまま前足の膝を曲げる。後ろ足が伸びていることに注意する。 ②数回交互に行う。バランスをとるために腰に手を当てる。

(2)レベル 2：体の調節練習

体の調節の練習は、よい歌唱の姿勢の特徴に焦点を当てる。この模範姿勢の実践の練習を通してバランスのとれた姿勢へと導かれるだろう。模範姿勢の取り方（立つ姿勢と座る姿勢）は、歌唱のために適切な姿勢について、立った場合と座った場合の両方のモデルを説明する。“姿勢の発達”の項目の序説にあった、模範姿勢のための7項目のガイドラインを使う（表2を参照）。

表4 体の調節の練習のポイント

1. バランスのとれた姿勢	生徒たちの意識を運動と歌唱の両方の土台となる身体的なバランスのためのものである。背骨を反らして伸ばし、胸骨を持ち上げ、適切な頭の取り扱いで、体重を均等に足の膨らんだ部分に配置した姿勢が強調される。この型の練習は、より直接的な働きかけかけであることから、問題のある姿勢を学んだ小学生のために特に効果的である。	
	飛び込む姿勢	プールに飛び込む準備をしているオリンピックのダイバーの姿勢を模倣する。バランスのとれた姿勢にエネルギーを与える感情は、歌唱のために必要であることを意識させる。
	バランスビーム	4 インチの幅のバランスビームの上に立つ体育教師の姿勢を模倣する。バランスのとれた姿勢にエネルギーを与える感情に注目する。歌唱活動のためにこの姿勢を持続させる。
2. 姿勢の合図	次の合図（身振り）は生徒たちが適切な姿勢を思い出したり、一緒に静かに立ったり座ったりすることを助けるために使われるだろう。	
	高く座る	教師の手のひらを上にして両手を前方に伸ばす身振り、止めの姿勢で両手を上げることは、歌うための姿勢に前に運んだり、休息の姿勢のために後ろに運んだりする練習となる。
	高く立つ	“親指を立てる”身振りは、生徒たちに高く立つことを思い出させるための視覚的合図として使えるかもしれない。
	立つための座り方	教師が手のひらを外「準備する」、両手で円を作る「準備を整える」、両手を上に持ち上げる「立つ」というような指示で、後ろの足で押すことによって体を持ち上げるよう指導する。
	座るための立ち方	両手を前に、手のひらを下にして伸ばして合図をする。下向きの手のふりで生徒が座ろうと反応する時、上方に両手で円を作り下げることによって合図を完成させる。これは、騒音レベルを低いままにすることができる。

(3)レベル 3：姿勢の練習

この姿勢練習の段階3は、“姿勢のラップ”における総合の模範姿勢である。この“ラップ”は生徒たちがよい歌唱の姿勢の7つの特徴を覚えることができるようにする（表5）。適切な実行のため、各要素に集中する間一緒にラップを言う。リズムは全てのラップに共通するものとして、シンコペーションで話されるべきである。また、姿勢のジングル Little Jingle（Helen Kemp を編曲）は、低学年にとってよい姿勢練習である。

姿勢のラップ Kenneth phillips	姿勢のシングル（Little Jingle） arr. Helen Kemp
足を床の上に置き、一つはわずかに前へ(1) どちらの膝もゆるめ、死んだように閉めないで(2) お尻を下に回し(3)、背骨をととも高く伸ばす(4) 両肩は後ろにして下げる(5) 頭は高く、しかめつっつらないで(6) 両手は体の側面に下げたまま(7) つなぎ目をあなたの道しるべとしましょう あなたがもし声を、舞い上がらせたいのなら これが歌うためのあなたの立ち方	真ん中でかがみ、下へゆっくり低く垂れる。 全ての筋肉を自由に揺る。 高く立ち、天井に向かって背骨を伸ばす。 あなたは元気になり、 春が来てつま先立ったようなはずんだ感情を持つだろう。 深い息をして、ずっと息を回す。(呼吸するか、またはゆっくりと吸う) しかし、両肩は下げたまま、さあこの歌を歌おう。

※ (1)～(7)は、表5の1～7に対応している。

表5 姿勢の練習7つの例

1. すべらせる	片足をわずかにもう片方の足より前へすべらせ、足の丸くふくらんだ部分へ体重を分配するよう指導する。足を後ろへ引っ張り、再び前へ滑らせる。これを何回か繰り返す。
2. 膝を閉じる	膝を閉じ、この姿勢における緊張に注意を向ける。歌唱のために膝を閉じるのではないことを注意させる。膝を緩めて、代わる代わる閉じて、また緩める
3. 腰を回す	親指を前に腰の骨の上にして手を腰に当てるよう指導する。親指を後ろへ動かし、腹部を平らにしながら、膝を緩めて、お尻を下に回す。腰を緩めて前にし、回転を繰り返す。腰が回されるように、背骨の柱で持ち上げるよう意識する。
4. 胸骨のストレッチ	肘を側面に張って、手のひらを体の前にまっすぐ置く（祈る姿勢）。開かれた手のひらが両肩に並ぶまで、肘を後ろにするよう引っ張ることによって、両手を別々にする。できる限り胸郭が伸張するよう胸骨を上、そして前に伸ばすよう注意する。ゆっくりと息を吸うことで、この動きを結合する。胸骨は吸入の前に上がり、声の効率を最大限にするために歌唱の行為の間中ずっとこの高い位置を継続するというのを助言する。
5. 肩の回転	それぞれの肩を別々に上に、後ろに、下に、一つの連続した動きとして回す。両肩で同時に肩を前に落とし回転を繰り返す。両肩は、下と後ろの位置に置いて緩んでいなければならない。
6. 首のストレッチ	首と顎を上、前に、首の筋肉の上に緊張があるよう注意しながら伸ばす。首を上、引っ張ることは声のひだを解き放つ原因となり、ピッチを下げる。生徒たちに歌唱のために頭を高く、そしてまっすぐに保つことを思い出させる。
7. 手の配置	各手の人差し指で足のズボンの縫い目に触れるよう指導する。両手は開いたままにし、体の両側面におく。体の前や背中、後ろで両手を握りしめてはならない。両腕と両手が自然に垂れている時は、結果的に両腕と両手は前に落ち、両肩も回りやすい。

(4) レベル4：顔の表情

この姿勢の発達の段階4では、顔の表現に集中する（表6）。ほとんどの生徒たちが死んだような表情で歌っている。顔の快活さで効果的にコミュニケーションをとることを学ぶことは、ほとんどの人々に自然にできていない。

表6 顔の表現の練習

1. 眉の起き上がり運動	①眉毛を交互に上げたり下げたりする。 ②口を開け、顎を下げて繰り返す。 ③頬を持ち上げ（ほお骨の筋肉）、眉毛を持ち上げることで緩んだ顎が動くことに逆らう。ほとんどの歌は、顔を持ち上げることによって歌われることができる。
2. 驚き！	①「あ！」（「つかまえた」といったように）と、より顔を快活にさせて（眉や頬の筋肉を持ち上げる）言う。 ②冷たい水を顔にはねかけられていることをまねするよう指導する。
3. 誇張的表現	①静かにアルファベットを叫ぶ ②「大きな顔」（口や目を大きく開く）や、「小さな顔」（唇をすばめて、眉にしわを寄せる）を、誇張的顔の表現で作る ③鏡にあなたの行動を映す。顔、両手、両腕を使う。生徒たちから即座に反応を聞く。

(5) レベル5：活動的な姿勢のとり方

この練習の段階5は、“エネルギーを与える”姿勢の発達に集中する。活発な姿勢の反応は、物質的な体において、警戒姿勢、快活さ、伸張の感情によって特色づけられる（表7）。音楽を“学ぶこと”は、体全体で音楽的なメロディを支えているため、最高の表現方法と呼ばれている。生徒たちに、体全体で、首から上というよりは足より上で歌うよう指導する。“垂直の空間”（前後の動き）はこの技能において養われるためのものであり、側面から側面への動き（または揺れ）ではない。生徒たちは、音楽に応じて体を動かすことを自由に感じるべきである。

(6) レベル6：精神的な姿勢のとり方

姿勢の発達の最終段階は、思想の過程、すなわち、生徒達が歌うための身体的な行為についてどのように考えるべきかを必要とする。これらは、F.matthius Alexanderの著述に基づいている。この人物は世紀の変わり目に、公演にお

表7 活発な姿勢練習例

屋根	片足をもう片方の足の前に出して立ち、前に置いた足の上にわずかに前へ、そして後ろに置いた足にわずかに後ろへ寄りかかる。膝は緩めたままにしておく。生徒たちに、これは気づかれないで動くことを開放的に感じるべき空間であることを印象付ける。 三和音進行1-3-5-3-1（ド-ミ-ソ-ミ-ド）を“ヤー-ハー-ハー-ア-ア”で（最初のピッチはスタッカートで、三つ目と最後のピッチは伸ばして）歌う。両腕と両手の手のひらを上にして広げ、体の前でわずかに持ち上げて歌う間、三和音に向かって前かがみになる。前方の伸張を緩めてはいけなし、アルペジオの下側で両腕を持ち上げてはいけなし。身体的な支えを持続させるのである。両腕が側面にある状態になるまで、フレーズの中で同じように持ち上げることを持続させるための努力をしながら、腕の動きをつける方法とつけない方法で交互に練習する。フレーズの頂点から頂点への音楽的な線の動きとして、この技術を使うよう励ます。
拍子の歩み	内部の快活さを発達させるために、生徒達に空間における音楽の拍子を歩かせることを指導する。これは、オフビートに指を鳴らすことによってよりいっそう洗練される。
身体的な身振り	音楽の流れや拍子についての腕の動きを等しくするために、自由な流れの斜方向のカーブを用いて、音楽の指揮をするよう指導する。身体の前での長くなるようなカーブは、フレーズの方向や伸張を表現する。円運動は、建物の線または快活さを表現する。わずかに上へ、そして下へ両腕や両手を脈打たせることは、根元的な拍子やメトリックな流れを表現する。生徒達が音楽の動きを具体化するのを助けると考えられる多様な身振りを採用する。

いて声を失ったオーストラリアの俳優であり、歌手でもある。Alexanderは、彼の姿勢が、声の喪失の原因となる筋肉の圧迫を引き起こしたということを発見した。そこで彼は、身体的な動きを超えて心の統制の感覚を発達させ、声の問題を緩和させるための方法として姿勢を修正し始めた。三つの基礎となるアレクサンダーの要求は次の通りである。

- （1）首を楽にする。（首の筋肉における伸張を許すのであり拡大させるのではない）
- （2）頭を前に、そして上にする。（後ろや下へ引かないようにする）
- （3）胴体を外へ広げ、長くする。（背骨を曲げることによって短くなったり狭くなったりさせない。）

アレクサンダー・テクニークは、容易にはできない。その基本を応用することを学ぶための学習に集中させることである。それは姿勢の練習ではなく、テクニークの基本の前提の一つは何もしないことなのである。精神的な姿勢においてはそれが全てである。自分の身体や、不必要な緊張に気づきやすくするためには基本的な原則がある。次の練習は、身体的な姿勢の修正に向かって習慣的な精神的姿勢の発達を助ける目的のために与えられる（表8）。

表8 精神的な姿勢のとり方

自由な飛翔	目を閉じ、両足と両腕を外に伸ばし、手の平は表にして、指は力をゆるめて、背中を床につけて寝る。（もし、部屋がこの姿勢を許さなければいすに楽に座る。）横隔膜で深く息をするよう指示し、自然に呼吸が訪れることを感じるよう指導する。この章の次の部分において記述されているように、ゆっくりと継続した呼吸の動作を使う。リラックスした呼吸をしばらく続けた後、「脚を楽にして、そして膝、腰、背中、肩を楽にして」といったように、固有の身体部分を意識させることによって、身体的な拡張を自分の精神的に自由にするよう指導する。身体全体の緩和に専念させるためにゆっくりと話し、どの言葉の間にも時間をかける。数分間、この自由な飛翔の緩和された姿勢を維持する。
しめつけ	次の指示において、身体を緊張させるかまたは締めさせる：脚（つま先を丸める）、足（膝を閉める）、お尻（締める）、両手（握りこぶしを作る）、両腕（両側にぴんと引く）、両肩と頭（下に引く）。この締め付けられた姿勢を5つ数える間保たせ、開放し、そして緊張が放置されているように、緩和が急に表れることに注目させる。自由に手足を揺する。他の変化は、5秒間唇をすばませて緩和させ、5秒間強く眉間にしわを寄せて緩和させ、5秒間歯を食いしばりあごを落とすことによって続く。
高く歩く	立つ姿勢をとり、背筋を伸ばし、背中を広げるように頭を上を漂わせることを指導する。両肩は下や後ろに緩和され、両腕や両手における緊張を意識的に捨てる。ゆっくりとした正しい呼吸の動作を適用すれば呼吸が図られる。そこで、生徒たちに円を歩くよう指導し、かかとよりむしろつま先で先導させる。高く歩いている感覚で軽く歩く。身体を漂うような精神的な意図で高く持ち上げる。止まって、頭を落とすことなく、または、背骨の伸張の意識を失うことなく、膝を曲げて、（想像上の）何かを拾い上げるために曲げる。最後に、頭を落とすことなく、胴体で頭を動かすことができるように、腰からかがむ。緊張を取り除き、優れた開放感を生む姿勢へ向けた精神的な姿勢を発達させることにより、身体をよくするよう指導するのである。

III. ウォーミング・アップ法に関する考察

K. H. P が述べている姿勢と呼吸について、呼吸法と発声、姿勢と発声の相関性や重要性、また幼少期からの継続的な呼吸法の練習や姿勢の捉え方の正しい認識などを考察した。これらの事項については、日本で従来なされてきた指導法も存在し、また今後の方向についても日本との大きな相違はないと感じた。ここでは、著者が最も関心を持っている姿勢と発声の関係を明確にするために、Ⅱの5「姿勢の発達練習」について検討したい。姿勢の発達では、筋肉・身体・姿勢・顔の視覚的な変化による姿勢の矯正を示している。胴体（背中・体側）の伸張、肩・腕の準備運動、首・頭の準備運動、脚の準備運動という流れで、4セットを用意し、徐々に身体をほぐし、ストレッチや体操を取り入れて、子どもたちが興味を抱きやすいメニューを加えている。特徴的なのは、「レベル5. 活動的な姿勢のとり方」と「レベル6. 精神的な姿勢のとり方」の2項目である。まず、レベル5の項目では、エネルギーの与える姿勢の方法について3例が示されている。膝のゆるみや動きを伴う開放的な空間をイメージして、発声する点、フレーズの動きと腕の動作を利用する点、身体内部のリズム感・躍動感を指で鳴らす点、音楽の流れを斜方向のカーブを用いて、音楽の指揮をするよう指導し、フレーズの方向や伸張を表現する点などエネルギーと音楽の方向が一体となった、わかりやすい指導法である。レベル6では、アレクサンダー・テクニークを取り入れている。首を楽にする、頭を前にそして上にする、胴体を外へ広げ、長くするというアレクサンダーの基本を胴体の伸張→肩の準備体操→首と頭の準備運動→脚の準備運動の枠組みとしている。近年、日本でも柔軟体操や呼吸法を取り入れている合唱団は増えていると認識しているが、具体的にアレクサンダー・テクニークを取り入れている教育機関は大変少ないと聞いている¹⁵⁾。ゆっくりと継続し、リラックスした呼吸の動作を使い、このテクニークの基本の前提の一つは何もしないこととあるように、緊張を取り除き、優れた開放感を生む姿勢へ向けた精神的な姿勢を発達させ、心の開放と身体のリラックスが一体となっている点で、今後、合唱や歌唱のウォーミング・アップに有効な練習法となると考える。

最後に、K. H. P の考案したウォーミング・アップ法で児童生徒の心身の成長や実態に対応したと考えられ、かつ効果を期待できる点をまとめてみる。

- 1) 「呼吸」・「姿勢」のための活動を重要視し、時間をかけて取り組んでいる点。

『Teaching Kids To Sing』では、歌唱のためには

適切な呼吸が不可欠であり、そのためには適切な姿勢の習慣の確立が必要であるということが主張されている。日本においても、1949年、矢田部勤吉が「姿勢は呼吸の源であり、呼吸は声の源である¹⁶⁾」と述べていることに代表されるように、合唱指導者は呼吸や姿勢の重要性を指摘していた。しかし、このような考え方は、今から約60年も前にすでに提唱されていたにもかかわらず、現在の学校教育の音楽授業や合唱団において、子どもに対して「呼吸」や「姿勢」を重要視した指導が十分に行われてきているとは言い難い現状にある。「呼吸」や「姿勢」については、引き続き、根気強く取り組んでいく必要性がある。

- 2) 「姿勢」と「呼吸」の相関作用を利用し、筋肉の動きに合わせて「呼吸」を取り入れている点。

K. H. P は、「姿勢」と「呼吸」が互いに深く関連し合っているため、その相関作用を利用して、筋肉の動きに合わせて「呼吸」を取り入れることが効果的であると勧めている。筋肉の動きと呼吸する際の息の流れの間には密接な関わりがあり、息を声にならげていくための準備とも考えられる。岩崎が行なった少年少女合唱団の実地調査¹⁷⁾において活用している団が見られることから、ウォーミング・アップの実践に役立つ考え方として取り入れることができるといえよう。

- 3) 楽しい活動を通して「良い姿勢」が培われることを目指している点。

発声法について、音楽指導書では、歌唱における重要な項目として「呼吸」や「姿勢」を取り上げているものは多く見られる。しかし、「姿勢」の内容に関しては、理想の「姿勢」について「このような姿勢が望ましい」、「このような姿勢はよくない」といった「型」を提示するにとどまり、そのための具体的な活動を示しているものは少ないように思われる。どのような姿勢が「適切な姿勢」であるかについては、知識として認識させることも必要ではあるが、対象が子どもであることを考慮すると、子どもの感覚に訴えかけ、活動を通して自然に身につけていくというやり方の方がふさわしいのではないか。『Teaching Kids To Sing』に掲載されている「姿勢」のための練習では、「姿勢のラップ」や「姿勢のジングル」といったリズムや歌唱を通して、子どもたちの興味や関心をひき、子どもたちが楽しく取り組めるような工夫がされており、これらの活動を通して良い姿勢を培っていくことが目指されている。このような「呼吸」や「姿勢」におけるアプローチの

仕方や、声を出すまでの重要な準備として位置づけを大切に行っている点に関して、ウォーミング・アップに取り入れていくべき重要な視点と考えられる。

4) 短時間に体全体をほぐすことのできる活動プログラムが組まれている点。

この『Teaching Kids To Sing』の中では、表3に示したように、4つの短い活動を1セットとして、計4セットのプログラムが提案されている。これらは体の部分ごとに着目したねらいをもってプログラムされたものである。この1セットを終えると、ほぼ体全体がほぐれているように考えられている。ウォーミング・アップの流れは表9に示すように4段階から構成されている。

表9 ウォーミング・アップの流れ

- | |
|-----------------|
| 1. 胴体(背中・体側)の伸張 |
| 2. 肩・腕の準備運動 |
| 3. 首・頭の準備運動 |
| 4. 脚の準備運動 |

これまで日本での代表的な体操、たとえば、「野口体操」では、体操を部分的でなく、「丸ごと一つの体」として捉えていたために、このような流れは存在しなかった。しかし、体の各部位ごとに分けることで、様々な組み合わせが考えられるためバリエーションが広がり、子どもたちが飽きることなく活動に取り組める点があげられる。また、体全体をほぐすための一つの指標となるため、多くの活動を入れすぎることなく、短時間でプログラムを考えることもでき、指導者がプログラムを考える際にも参考にできると考えられる。なお、『Teaching Kids To Sing』でもウォーミング・アップにあまり多くの時間をとるべきではないと主張されており、これは野口三千三の考え方¹⁸⁾と共通している。時間の問題は重要な条件であるといえる。

5) 歌唱に効果的に結び付く「表情」を快活にするための活動を取り入れている点。

K. H. P は、子どもたちの現状について「ほとんどの生徒たちが死んだような表情で歌っている」と指摘している。さらに、「顔の快活さで効果的にコミュニケーションをとることを、ほとんどの人々は行っていない。」とも述べている。K.H.Pの述べているとおり、「顔の快活さで効果的にコミュニケーションをとることを学ぶためには、このウォーミング・アップ法に、顔による表現を豊かにするための活動を取り入れることで、生き生きとした歌唱に

もつながっていくと考えられる。これらの表情のトレーニングは、通常は、演劇などの活舌の訓練として取り入れられる¹⁹⁾。しかし、演劇だけでなく、歌唱の場合にも、顔の表情と声の伸びやかさや透明感が明らかに相関することを数多く経験してきた。表情のトレーニングは、声や呼吸ばかりでなく、発音の明瞭さや音色の明るさ、音楽の豊かさを助ける手立てとなるばかりでなく、仲間とのコミュニケーション作りやメンタル面に大きく影響する。日本においても、メディア等でNHK学校音楽コンクールの出場校の練習紹介などを見ると、児童生徒の合唱指導において、表情を作るトレーニングをウォーミング・アップに取り入れている合唱団は多数存在している。渡瀬は、発声において共鳴腔をつくるための大切な練習としてフェイストレーニングを推奨している²⁰⁾。たとえば、まゆ毛を最大限上げる、鼻翼をつり上げる、目をカッと開く、唇を上下に開く、ほっぺたを上げるといったトレーニングである。また、声楽家の場合、曲の途中で頻繁に声の出し方や声の表情を変えることが求められるように、顔の筋肉の体操は、音楽家にとっての基本である²¹⁾。K.H.Pの提案している顔の表現の練習の中では、特に、「2. 驚き」のような感情と動作を連動させた自然な表情から共鳴を見つける方法は、単に顔の筋肉を動かす練習よりも呼吸を伴ってできるという点で、歌唱の際に直接的に活かせる方法といえよう。

6) 子どもたちが、自主的に取り組むことができることを目指している点。

表9のように、ウォーミング・アップの流れがはっきりしていることは、多様な活動の組み合わせ方も可能にする。様々な活動に取り組む中で、自分にとって気持ち良く、取り組みやすい活動を見つければ、時間がある時にいつでもウォーミング・アップを行うことができると考えられる。また、子どもがリーダーシップを発揮し、子ども中心でも活動を行うことができるのではないかと。たとえば、高学年の子どもが中心となり、リーダーシップを発揮して活動を行うことができる。子ども主体的な活動は、子どもたちのやる気を高めると考える。

IV. おわりに

本稿では、Kenneth. H. Phillips 著『Teaching Kids To Sing』を基にウォーミング・アップ法に関して、姿勢と呼吸を中心に考察してきた。Phillipsが姿勢の練習で設定した目標は、生徒がストレッチや柔軟体操、動きやすい体勢のとり方、精神的な注意の喚起を伴った練習を通して、適切な姿勢の技術を発達

させることであった。筆者も、これまでの声楽や合唱の授業やレッスンを通して、正しい姿勢や呼吸法の習得によって、学生の声が固さから解放されて、柔軟な発声や自由な音楽表現に達する場面を体験してきた。教師や合唱指揮者が、発声の知識だけでなく、呼吸に関わる精神的な過程を熟知し、子どもたちの自信のある歌唱を導き出すことが、合唱指導法の基礎となると考える。筆者は、合唱や歌唱表現で自分の力を最大限に発揮するためには、心技体の3つの視点からウォーミング・アップに取り組むことが必要であると考えている（図1）。

学校教育における合唱のゴールは何だろうか。合唱は、創り上げる楽しさとうれしさ、ハーモニーの豊かさ、音楽表現やフレーズ感の豊かさ、ことばの素晴らしさ、声の魅力等々、数限りない喜びを我々にもたらししてくれる。そのゴールに到達するためには、アレクサンダー・テクニクにも代表されるような、緊張を取り除き、優れた開放感を生む姿勢へ向けた精神的な姿勢の発達が重要であると考えている。歌唱や合唱には、民族や風習や風土によって、声の特徴がある。たとえば、東洋の人たちは民族色の強い声が声帯に負担をかけるという認識が強くて、西洋の人たちはその声こそが特色があつていいと考えている²³⁾。声に対する認識や感覚は一人ひとり違うものであり、声や発声の価値観は、国や民族、曲種や言葉や内容において違うのは当然であろう。しかし、その基盤となるのは、それを歌う人々の精神的な開放感や柔軟さ、弾むような明るさであると思う。平成21年度のNHK学校音楽コンクールの高等学校講評²³⁾において、作曲家大島ミチル氏は次のように述べている。「歌のテクニックを重視しすぎると

歌の気持ちが伝わりにくくなる。音楽は皆のため、人生のための音楽であつて、人が音楽を作る。だから、豊かな体験が重要で、身体、頭、心を一体化して歌えるようになってほしい。」この発言からも、歌唱を高めていくために重要なことは、技術的訓練だけではなく、心身の開放感や高揚感が支えているということではないだろうか。

注

- 1) 品川三郎、『児童発声』、音楽之友社、1955、pp.12-14.
- 2) 森恭子・横山洋子、児童期の歌唱指導について—特に児童期の発声指導について—、『熊本大学教育学部紀要』、人文科学、第33号、1984、p.41.
- 3) Indiana大学での合唱授業については、虫明眞砂子「曲種に応じた発声」に関する考察、日本声楽発声学会誌第34号（2006）の中で詳細に述べているので、参照されたい。
- 4) Kenneth. H. Phillips. *Teaching Kids To Sing*. (Belmont: Thomson Learning), 1996.
- 5) II. 呼吸法を大切にしたいウォーミング・アップは、Kenneth. H. Phillips. *Teaching Kids To Sing*. pp.145-195の翻訳（黒井かおり・虫明眞砂子）に基づいて考察している。
- 6) 米山文明、『声と日本人』、平凡社、1998、p.174～197を参照した。
- 7) エステル・サルダ・リコ、『音楽家のための身体コンディショニング』、音楽之友社、2006、p.31.
- 8) 前掲書4）p.145.
- 9) 前掲書4）p.146.
- 10) 竹内秀男、『段階的な合唱指導』、教育出版、2002、pp.34.
- 11) 前掲書4）pp.146-148.
- 12) 前掲書4）p.149.
- 13) リーザ・ローマ、『発声の科学と技法』、音楽之友社、1966、p.9.
- 14) 前掲書4）pp.153-194.
- 15) アレクサンダー・テクニクの認定講師、小島信子氏へのインタビューでは、武蔵野音楽大学が実施を始めたということであった。（2009年10月28日 於岡山大学）。
- 16) 矢田部勤吉、『発声法』、音楽之友社、1949、p.7.
- 17) 岩崎洋一、児童発声の研究Ⅰ—発声指導、『福岡教育大学紀要』、第32号、第5分冊、1982.
- 18) 野口三千三、『野口体操・おもさに貞く』、春秋社、2002、pp.9-21.
- 19) 鴻上尚史、『発声と身体のレッスン』、白水社、

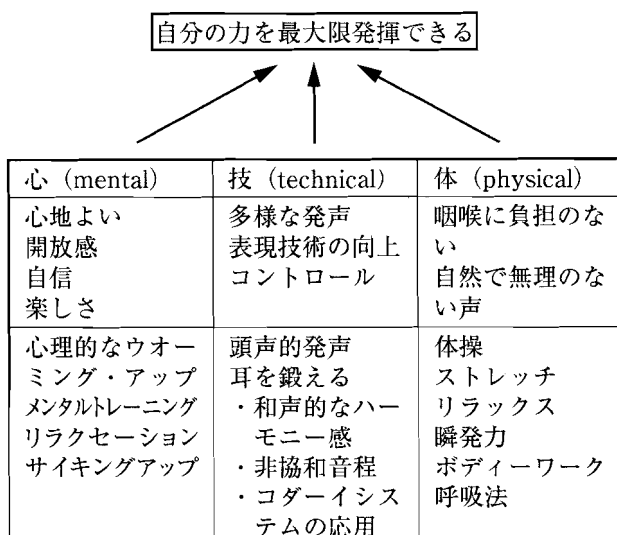


図1 合唱指導の3つの柱

- 2002, pp.132-133.
- 20) 渡瀬昌治,『合唱で導く音楽授業』,音楽之友社, 2008, pp.60-61.
- 21) エステル・サルダ・リコ,『音楽家のための身体コンディショニング』,音楽之友社,2006, p.87.
- 22) 全日本合唱連盟会報『ハーモニー』126号(2003), p49の中で,長谷川冴子氏は,ヴォイストレーニングに対する東洋人と西洋人の認識の違いを述べている。
- 23) 第76回NHK全国学校音楽コンクール全国大会 高等学校部門における全体講評。2009年10月12日於NHKホール。